

**PENGARUH *TUMMY TIME EXERCISE* TERHADAP  
KEMAMPUAN MOTORIK KASAR  
BAYI USIA 12 – 24 MINGGU**



**SKRIPSI**

DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM  
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI

Disusun oleh:

**MUHAMMAD KAHFI  
J120110014**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2015**

**HALAMAN PRASYARATAN GELAR**

**PENGARUH *TUMMY TIME EXERCISE* TERHADAP**

**KEMAMPUAN MOTORIK KASAR**

**BAYI USIA 12 – 24 MINGGU**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program  
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 8 Oktober 2015

**MUHAMMAD KAHFI**

**J120110014**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2015**

**PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**  
**PENGARUH *TUMMY TIME EXERCISE* TERHADAP**  
**KEMAMPUAN MOTORIK KASAR**  
**BAYI USIA 12 – 24 MINGGU**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi  
Program Studi S1 Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

**Nama : MUHAMMAD KAHFI**  
**NIM : J 120.110.014**

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing I

A stylized, flowing signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

**Agus Widodo, S.Fis., M.Kes**

Pembimbing II

A stylized signature in black ink, featuring a large loop and a series of smaller, connected strokes.

**Dwi Kurniawati SST.FT., M.Kes**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH *TUMMY TIME EXERCISE* TERHADAP  
KEMAMPUAN MOTORIK KASAR**

**BAYI USIA 12 – 24 MINGGU**

Disusun Oleh : Muhammad Kahfi

Nim : J 120.110.014

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Kamis

Tanggal : 8 Oktober 2015

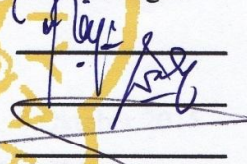
Surakarta, 8 Oktober 2015

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

1. Umi Budi Rahayu, SST.FT., S.Pd., M.Kes
2. Wahyuni, SST FT., M.Kes
3. Agus Widodo, S.Fis., M.Kes

Tanda Tangan



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwaji, M.Kes)

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Muhammad Kahfi  
NIM : J 120 110 014  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jurusan : S1 Fisioterapi  
Judul Skripsi : Pengaruh *tummy time exercise* terhadap kemampuan motorik kasar bayi usia 12 – 24 minggu

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 8 Oktober 2015

Peneliti



Muhammad Kahfi

## MOTTO

*“Idealisme adalah kemewahan terakhir yang hanya dimiliki oleh pemuda.”*

**Tan Malaka**

*“Menuntut ilmu adalah taqwa.*

*Menyampaikan ilmu adalah ibadah.*

*Mengulang-ulang ilmu adalah dzikir.*

*Mencari ilmu adalah jihad.”*

**Imam Al Ghazali**

*“The true gentlemen would never leaves his lady”*

**Alessandro Del Piero**

*“Hiduplah seperti arus disungai, karena airnya akan tetap mengalir walaupun  
ada beribu batu yang menghadang”*

**Penulis**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini

Aku persembahkan cinta dan sayangku kepada orang tua, adik dan si tembem yang telah menjadi motivasi dan inspirasi yang tiada henti memberikan dukungan serta doanya.

Terima kasih tak terhingga untuk dosen-dosenku, terutama pembimbingku yang tak pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahannya

Terima kasih juga ku persembahkan kepada para keluarga keduaku teman-teman S1 Fisioterapi angkatan 2011,

Skripsi ini ku persembahkan kepada mereka yang tak pernah lelah dan puas akan ilmu pengetahuan

## **Kata Pengantar**

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi .

Skripsi disusun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan Strata 1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan Judul “PENGARUH TUMMY TIME EXERCISE TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR BAYI USIA 3-6 BULAN”.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

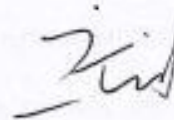
1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc, Selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Agus Widodo S.Fis., M.Fis beserta Ibu Dwi Kurniawati SST. FT., M.Kes Sebagai pembimbing I dan II yang telah dengan sabar dan ikhlas membimbing penulisan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Bu Umi Budi Rahayu, S.Fis., M.Kes dan Wahyuni SST FT., M. Kes selaku Penguji I dan II, yang telah memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna.



6. Bapak dan Ibu dosen, serta staff karyawan Program Strata I Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Bapak dan Ibu saya, Hermanto, S.T. dan Mardiah yang selalu mendoakan, mengingatkan, memotivasi dan membantu dalam hal materi. Kedua orang tua yang telah menginspirasi penyelesaian skripsi ini.
8. Adik saya Muhammad Ghifari beserta kakak saya yang ada di surga Kak Fadhillah yang selalu mendoakan dan mendukungku.
9. Si tembem, Nurprima Septiana, S.Psi. yang selalu mengganggu tidur pagiku yang berkualitas agar konsul dan berangkat ke posyandu untuk penelitian.
10. Keluarga besar Lembaga Pers Mahasiswa Pabelan yang telah menjadi tempat saya berproses sebagai seorang aktivis jurnalistik. Sungguh pengalaman berharga karena telah menjadi potongan sejarah kalian.
11. Keluarga besar Tim Futsal EL LGE yang telah memberikan banyak ilmu tentang futsal dan sekaligus menjadi tempat *refreshing* serta menyalurkan hobi .
12. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2012 yang telah belajar dan berproses bersama dari PPA hingga menjadi Wisudawan. Semoga kita menjadi Fisioterpis yang sukses serta berguna bagi masyarakat.
13. Nusa bangsa dan Almamaterku yang telah memberikan fasilitas dalam berkarya dan berprestasi.

Sekian yang dapat disampaikan, tidak ada satupun hal yang sempurna di muka bumi ini termasuk skripsi penulis. Oleh karena itu diharapkan saran dan kritiknya.

Surakarta, 8 Oktober 2015

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Zid' or similar, written in a cursive style.

Penulis

**ABSTRAK**  
**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**  
**SKRIPSI, 26 September 2015**

**MUHAMMAD KAHFI / J120110014**

**“PENGARUH *TUMMY TIME EXERCISE* TERHADAP KEMAMPUAN  
MOTORIK KASAR BAYI USIA 12 – 24 MINGGU ”**

**V BAB, 40 Halaman.**

**(Dibimbing Oleh: Agus Widodo S.Fis., M.Fis dan Dwi Kurniawati SST. FT.,  
M.Kes)**

**Latar Belakang:** Setiap bayi mengalami perkembangan motorik kasar yang berbeda-beda walaupun mengikuti pola umum yang sama. Untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar diperlukan stimulasi. *tummy time exercise* adalah salah satu stimulasi dimana bayi akan menahan berat badannya dengan bantuan otot dada dan perut untuk melatih bayi mengangkat kepalanya dan mengontrol anggota tubuh lainnya

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh *tummy time exercise* terhadap kemampuan motorik kasar bayi usia 12 - 24 minggu

**Manfaat Penelitian:** Dapat mengetahui pengaruh *tummy time exercise* terhadap kemampuan motorik kasar bayi usia 12 - 24 minggu.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah Quasi Experimental dengan desain penelitian *pre* dan *post test with control group design*. Teknik pengambilan sampel secara *Simple Random Sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kemampuan motorik kasar adalah *Gross Motor Function Measure* (GMFM). Analisis data menggunakan *analytic Descriptive*.

**Hasil Penelitian:** Analisis deskriptif didapatkan perkembangan motorik kasar kelompok perlakuan meningkat signifikan bila dibandingkan perkembangan motorik kasar kelompok kontrol.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *tummy time exercise* terhadap kemampuan motorik kasar bayi usia 12 - 24 minggu.

**Kata Kunci:** Tummy Time, Motorik Kasar.

**ABSTRACT**  
**STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATE**  
**HEALTH FACULTY**  
**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA**  
**MINITHESIS, September 29<sup>th</sup> 2015**

**MUHAMMAD KAHFI/ J120110014**

**“THE EFFECT OF TUMMY TIME EXERCISE ON THE GROSS MOTOR SKILLS OF INFANTS AGE 12 – 24 WEEKS”** (Counseled by: Agus Widodo S.Fis., M.Fis and Dwi Kurniawati SST. FT., M.Kes)

**Background:** Each baby has grown gross motor skills are different even though they follow the same general pattern. To optimize the development of gross motor needed stimulation. Tummy time exercise is a one of stimulating which will hold the baby weight with the help of the chest and abdomen muscles to train the baby to lift his head and other body control.

**The Objective of Research:** To know the effect of Tummy time exercise on the gross motor skills of infants aged 12-24 weeks.

**The Benefit of Research:** It could know the effect of Tummy time exercise on the gross motor skills of infants aged 12-24 weeks.

**The Method of Research:** This type of research in this study was Quasi Experimental research design with pre and post test with control group design. The sampling technique is simple random sampling with insklusi and exclusion criteria. Measuring instruments used to measure gross motor skills is the Gross Motor Function Measure (GMFM). The data analysis using descriptive analysis.

**Result of the Research:** The descriptive analysis obtained gross motor development treatment group increased significantly when compared to the control group gross motor development.

**Conclusion:** There is influence of tummy time exercise on the gross motor skills of infants aged 12-24 weeks.

**Keywords:** Tummy Time, Gross Motor.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I. BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kerangka Teori.....	6
1. Kemampuan Motorik Bayi.....	6
a. Definisi Kemampuan Motorik.....	6
b. Perkembangan Motorik.....	6
c. Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Motorik.....	8
d. Prinsip Perkembangan Motorik.....	11
e. Kemampuan Motorik Kasar Bayi Usia 12 – 24 Minggu.....	13
f. Stimulasi Tumbuh Kembang.....	15
2. <i>Tummy Time Exercise</i> .....	15
a. Definisi <i>Tummy Time Exercise</i> .....	15
b. Manfaat <i>Tummy Time Exercise</i> .....	16

c. Pelaksanaan <i>Tummy Time Exercise</i> .....	17
B. Kerangka Berfikir.....	18
C. Kerangka Konsep.....	19
D. Hipotesa.....	19

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Variabel.....	22
E. Definisi Konseptual.....	22
F. Definisi Operasional.....	23
G. Jalannya Penelitian.....	24
H. Teknik Analisa Data.....	25

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Penelitian.....	26
B. Hasil Penelitian.....	27
1. Deskripsi Karakteristik Responden.....	27
2. Kemampuan Motorik Kasar Bayi Usia 12 – 24 Minggu.....	30
C. Pembahasan.....	36
D. Keterbatasan Penelitian.....	40

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	42

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1. Disrtibusi Frekuensi Karakteristik Jenis kelamin .....	27
Tabel 4.2. Disrtibusi Frekuensi Karakteristik Usia .....	27
Tabel 4.3. Disrtibusi Frekuensi Karakteristik Posisi Tidur... ..	28
Tabel 4.4. Disrtibusi Frekuensi Karakteristik Posisi Terjaga .....	29
Tabel 4.5. Disrtibusi Frekuensi Karakteristik Intensitas Tengkurap.....	29
Tabel 4.6. Disrtibusi Frekuensi Karakteristik Intensitas Terlentang.....	30
Tabel 4.7. Kelompok Perlakuan Pre Test.....	31
Tabel 4.8. Kelompok Kontrol Pre Test.....	31
Tabel 4.9. Kelompok Perlakuan Post Test.....	32
Tabel 4.10. Kelompok Kontrol Post Test.....	32

## **DAFTAR GRAFIK**

<b>GRAFIK</b>	<b>Halaman</b>
Grafik 4.1. Grafik Perkembangan Motorik Kasar Kelompok Perlakuan	35
Grafik 4.2. Grafik Perkembangan Motorik Kasar Kelompok Kontrol....	35



## DAFTAR GAMBAR

<b>GAMBAR</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. <i>Tummy time exercise</i> .....	16
Gambar 2.2. Kerangka berfikir.....	18
Gambar 2.3. Kerangka konsep.....	19

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Surat Ijin Penelitian
2. Kuesioner Penjaringan Sampel
3. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
4. *Gross Motor Function Measure* (GMFM)
5. Dokumentasi Kegiatan Penelitian